



성공적인 학업과 만족스러운 삶으로 이끌어 주는 시크릿 일곱 가지

- 느끼고, 깨닫고, 받아들이고, 선택하고, 계획하고, 준비하고, 실천하라 -

며칠 전 뉴스에서 로봇영재로 K대학에 입학했던 한 학생의 자살소식¹⁾을 접했다. 이 전도유망한 학생의 극단적인 선택에 대한 소식을 접한 사람들이라면 누구나 놀라움과 안타까움을 금할 길이 없었을 것이다. 시험성적이 기대한 만큼 나오지 못해 스트레스를 받았던 것이 원인으로 추정된다는 보도내용을 들으니, 학업문제로 인해 어두운 표정으로 상담실을 방문했던 우리 학생들의 모습이 떠오르지 않을 수 없다. 살아온 시간과 삶의 열정의 대부분을 공부하는데 써왔을 학생들, 그래서 학업성취가 자존심 내지는 자아정체감의 근간을 이루어 왔을 대부분의 서울대생들이 입학 후 겪게 되는 성장통을 마주하고 있는 느낌이었기 때문이다.

학점이 낮게 나온 학생들도, 학점이 높게 나온 학생들도 만족스럽지 못한 표정으로 상담실에 찾아오곤 한다. 학점이 낮은 학생들은 학점이 낮아서 실망스럽고, 공부할 분량이 너무 많아 버겁고, 무사히 마칠 수 있을지 불안하고, 해도 해도 끝나지 않을 것 같은 공부가 밋고, 친구들은 잘하고 있는데, 자신의 삶만 불행해 보이는 것 같다고 말한다. 학점이 높은 학생들은 비록 지금까지 학점은 높았지만, 이번까지만 운이 좋았던 것 같고, 앞으로는 높은 학점 유지가 힘들 것 같아 불안하고, 공부할 분량은 점차 버거워지고, 자꾸 공부할 이유를 잊게 되는 것 같고, 미루게 되고, 외롭고 힘이 든다고 말한다. 성적의 차이는 있지만, 두 경우 모두 불행하고 무겁고 어두운 마음으로 찾아온다는 공통점이 있다. 이런 모습을 보고 있자면, 행복은 성적순이 아니라는 영화제목이 일견 일리가 있어 보이기는 하다. 그럼에도 불구하고, 여러 해 동

최정아

서울대 교수학습개발센터
학습지원부 연구원

1) 전진식, <전문계고 출신 카이스트 학생 자살> 2011년 1월 11일자 한겨레 신문, <http://www.hani.co.kr/arti/area/458132.html>



안의 필자의 상담경험에 의하면, 행복하게 성적을 높이는 방법은 분명 존재하고 있었다. 느끼고, 깨닫고, 받아들이고, 선택하고, 계획하고, 준비하고, 실천하라고 바로 그 방법이다.

주변에 행복하게 공부를 잘 하고 있는 학생들이나, 상담실을 찾아와서 긍정적인 변화를 이룬 학생들은 모두 이와 같은 특징을 보이고 있었다. 필자는 이러한 긍정적인 변화를 이끌어주는 요소들을 목격할 기회가 많았으나 설명할 방법을 찾지 못해 고민하고 있던 중, 윤 종게도 최근에 인간행동의 변화를 촉진하는 요소를 중심으로 상담학 이론을 재해석한 한 학자²⁾의 글을 접할 기회가 있었다. 그에 따르면, 프로이트부터 현재의 상담학이론에 이르기까지, 공통적으로 언급한 ‘변화를 이끄는 요소들’은 진정성의 경험(Authenticity), 자기타당화(Self validation), 패턴의 수정(Pattern change), 실존적 선택과 책임의 수용(Taking existential position), 그리고 다양한 지식과 기술의 습득(Acquisition of knowledge and skills)의 다섯 가지로 구성되어 있다고 한다. 언뜻 참 어려운 것 같아 보일 수 있는 말이다. 실제로 필자도 웬지 따로 떨어져 있는 듯 보이는 위 다섯 요소를 실제 학업상담 경험과 연결시켜, 비교적 순차적으로 이해할 수 있을 만한 명쾌한 방법을 찾지 못해 어려움을 겪었다. 이러한 고민 끝에 위 다섯 가지 변화의 요소에, 필자의 학업상담 경험과 관찰한 내용들을 접목하여, 제목에 쓴 것 같이 일곱 가지의 시크릿, 일곱 개의 단어로 정리해 보았다. 긍정적인 변화를 이끌어냈던 학생들은 바로 이 일곱 가지 행동들을 체득하고 있었다.

1. 느끼고, 깨닫기

요즘 무언가 괴로운 감정이 올라온다면, 피하지 말고, 그 감정과 생각들을 경험해 보는 것도 좋을 것이다. 자신에게 느껴지는 감정과 스치는 생각들을 경험하다보면, 그 느낌이 명징해질 수 있고, 내가 진정 원하던 것이 무엇이었는지를 새삼 상기시켜 의욕을 높일 수 있으며, 현실의 내 모습과 상태는 어떠한지, 그리고 현재 내 주위환경(인간관계, 생활환경 등)은 내게 어떻게 작용하고 있는지를 깨닫는 데 도움을 줄 수 있다. 때로는 이러한 깨달음을 통해, 나의 행동들이 반복적으로 진행되어왔다는 또 다른 깨달음을 주기도 한다. 가령, TV나 인터넷, 컴퓨터 게임을 많이 하거나, 잠을 많이 자거나, 술을 많이 마신다거나, 수다를 많이 떠다거나 하는 습관의 원인을 발견할 수 있는 계기가 되기도 한다. 현재 나의 과목에 대한 선행지식정도, 과목당 할애할 수 있는 공부시간 등으

2) 김창대(2009). 인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서. *인간이해*. 30(2). p. 21-43.



로 미루어 보았을 때, 4.3 만점을 받고 싶었던 나의 소망이 현재의 상황에서는 달성가능성이 낮음으로 인해 이런 회피행동이 시작되었다는 사실을 깨달을 수 있다. 또한 소망과 현실의 괴리로 인한 고통을 피하기 위해 자연스럽게 잠을 많이 자거나, 친구를 만나다거나, 인터넷을 장시간 하는 등의 행동이 습관이 되다보니, 공부시간은 더 줄어들고, 성적은 낮아지게 되는 악순환을 가져오고 있다는 점도 깨달을 수 있는 것이다.

2. 받아들이기

내 자신이 원하던 멋진 모습이 아닌, 아직도 한참 많이 부족한 모습이라는 점은 분명 유쾌한 사실은 아닐 것이다. 스스로에 대해 너무 슬퍼하지도 말고, 노여워하지도 말라. 우리는 완전무결한 신이 아니며, 처음부터 실수 없이 잘 할 수 있는 사람은 없기 때문이다. 누구나 새로운 일을 할 때에는 걸음마부터 시작하는 시기를 겪게 되며, 그 과정에서 많은 시행착오를 겪는다. ‘나는 실수가 없고 처음부터 완전무결한 사람’이라는 생각으로, 이러한 불변의 진리를 왜곡하는 것 자체가 비극의 시작이다. 실수는 고치면 되고, 부족한 점은 조금씩 노력해서 메워나가면 된다. 나 자신과 주변의 현실적 상황들을 이해하고, 수용하는 자세야말로 긍정적인 변화를 위한 작은 불씨가 되어주곤 한다. 실제로 부족한 자신의 모습을 잘 받아들이는 학생들일수록 긍정적인 방향으로 변화가 되는 모습을 자주 볼 수 있었다.

3. 선택하기

현재 내가 처한 상황을 이해하고, 받아들였음에도, 여전히 갈등은 존재할 수 있다. 그러나 모든 것을 다 가지고, 모든 것을 다 만족시키는 사람은 세상에 없다는 불변의 진리를 다시금 상기시키기 바란다. 비록 지금은 원하는 것들을 동시에 모두 이루기는 어렵겠지만, 하나씩 하나씩 차근차근 이루어가면 된다. 이 시점에서 나는 무엇을 선택하고, 무엇을 잠시 보류해 둘 것인가를 결정한다. 이것은 기회비용이 따르게 되는 매우 어려운 결정이 될 것이다. 하지만, 결정을 미룰수록 내가 원하는 소망은 더 멀어져 간다는 점을 명심하자. 선택과 집중에 대한 수용과 결정을 잘 하는 사람일수록, 장기적인 안목에서 자신이 원하는 목표에 근접하는 경향이 높다. 목표에 대한 집념 혹은 긍정적인 변화에 대한 절실함이 이러한 의사결정에 긍정적인 영향을 주는 것 같다.



4. 계획하기

목적지(목표)를 정했으면, 이제 현명하게 계획을 세울 단계이다. 계획은 현실에서 달성 가능한 정도³⁾로 세워야 한다. 또한 달성가능하다는 말은 다른 말로 하자면, 구체적이고 분명한 계획⁴⁾이라는 말도 된다. 제한된 시간과 현재 가지고 있는 능력으로 미루어 보았을 때, 해낼 수 있는 최대치가 아니라, 그 중간정도를 목표로 세우는 것이 현명하며, 분명하게 구체적으로 적는 것이 필요하다. 학습내용의 난이도 문제도 발생할 수 있고, 현장답사를 간다던지, 친구가 방문한다던지 하는 학습이외의 변수가 발생할 수도 있기 때문이다.

5. 준비하고, 실천하기

달성 가능한 계획을 세웠다면, 이제 필요할 것들을 준비하고, 행동에 옮기는 일만 남았다. 계획하기 단계에서도 그렇겠지만, 준비하고 실천하는 단계에서도 늘 달성가능성에 대해 스스로 점검할 필요가 있으며, 필요하다면 주변 사람들에게 조언을 구하는 것도 좋은 방법이 될 것이다. 때로는 본인보다도 주변 사람들이 객관적 시각으로 조언을 줄 수 있기 때문이다.

3) Cole, J. S. & Denzine, G. M. (2004). "I'm not doing as well in this class as I'd like to": Exploring Achievement Motivation and Personality. *Journal of College Reading and Learning*, 34(2). p. 29-44.

4) 브라이언 트레이시(2003). *목표 그 성취의 기술*. 김영사.

마지막으로 너무 공부 자체에 대한 생각에만 사로잡혀, 휴식과 운동을 통한 건강한 삶 자체가 때로는 더 중요한 계획이 될 때도 있다는 점을 잊지 않기를 바란다. 아울러, 위의 일곱 가지 시크릿을 실천하는 중에 어려움에 부딪친다면, 혼자 고민하고 있지 말고, 곁에 있는 사람들에게 도움을 청해보기 바란다. 내가 미처 보지 못한 부분을 발견할 수 있으며 좋은 유대관계를 경험하는 등 자신이 생각했던 것 이상의 가치 있고 풍요로운 경험을 하게 될 것이다. 평생의 동반자가 되어줄 일곱 가지 시크릿과 함께 남은 학창 시절을 만족스럽고, 행복하게 보내길 바란다.



[2011년 1학기] Learn how to learn 학습법 시리즈

서울대학교 학부생의 자기주도적 학습 역량을 강화시키기 위한 학습법 시리즈입니다.

세부 프로그램		일 시
1탄	학습전략(1): 자기주도학습, 시간관리, 노트필기	3월 3주
	학습전략(2): 연구방법론 및 정보검색법, 통계분석기법	4월 3주
2탄	의사소통능력: 토론, 프레젠테이션	5월 3주
3탄	저학점자를 위한 학습 코칭	6월 4주

[신 청] 교수학습개발센터 홈페이지 (<http://ctl.snu.ac.kr>)

[장 소] 교수학습개발센터(61동)

[2011년 1학기] CTL 학습 상담

교수학습개발센터에서 SNU 학생 여러분의 학업 문제에 대해 함께 고민하고, 해결책을 찾도록 도와드립니다.

상담 유형	
심리검사	다양한 심리 검사를 해 볼 수 있습니다.
온라인 상담	학습 포털 게시판을 통해 1:1 상담을 받을 수 있습니다.
개인 방문 상담	나만의 학습 어드바이저와 함께 주 1회씩 학습 상담을 받을 수 있습니다.
그룹 상담	같은 고민을 하고 있는 친구들과 함께 고민하고 해결책을 찾아보는 과정입니다.

[상담 신청] 교수학습개발센터 학습 포털 (<http://learn.snu.ac.kr>)

[상담실] 교수학습개발센터(61동 303호)